



DIETA: SIN LEGUMBRES

*EL MENÚ DIARIO, IRÁ ACOMPAÑADO DE PAN Y AGUA.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Table for September menu: LUNES (Tallarines Napolitana), MARTES (Sopa de Fideos), MIÉRCOLES (Crema de Zanañoria y Calabaza), JUEVES (Patatas Guisadas con Verduras), VIERNES (Arroz con Tomate). Includes sub-tables for fruits and allergen info.

Table for September menu: LUNES (Merluza al Horno con Ensalada), MARTES (Ternera, Jamón, Chorizo y Repollo), MIÉRCOLES (Pollo al Ajillo con Pimientos), JUEVES (Anillas de Calamar con Tomate Aliñado), VIERNES (Tortilla de Patata con Ensalada). Includes sub-tables for fruits and allergen info.

Table for September menu: LUNES (Crema de Calabacín y Puerro), MARTES (Sopa de Picadillo), MIÉRCOLES (Judías Verdes Rehogadas), JUEVES (Fideua de Pescado y Verduras), VIERNES (Crema de Espinacas). Includes sub-tables for fruits and allergen info.

Table for September menu: LUNES (Sopa de Picadillo), MARTES (Coliflor Rehogada), MIÉRCOLES (Macarrones Bolonesa), JUEVES (Sopa Maravilla), VIERNES (Paella Mixta). Includes sub-tables for fruits and allergen info.

Table for September menu: LUNES (Ensalada César), MARTES (Puré de Verduras), MIÉRCOLES (Brócoli con Bacon), JUEVES (Lacitos con Atún), VIERNES (Tallarines Napolitana). Includes sub-tables for fruits and allergen info.

NOVIEMBRE

** AOVE: Aceite de Oliva Virgen Extra ** Para freir siempre se utiliza Aceite de Girasol Refinado. ** En nuestras cocinas se revisan diariamente todos los productos para confirmar que son los adecuados para cada alergia o intolerancia.

CÓDIGOS ALÉRGICOS: 1: GLUTEN / 2: CRUSTÁCEOS / 3: HUEVO / 4: PESCADO / 5: CACAHUETE / 6: SOJA / 7: LÁCTEOS / 8: FRUTOS CON CÁSCARA / 9: APIO / 10: MOSTAZA / 11: SÉSAMO / 12: SULFITOS / 13: MOLUSCOS / 14: ALTRAMUCES



PLANIFICAR LA ALIMENTACIÓN SEMANAL Y EVITAR LA IMPROVISACIÓN PUES TERMINA EN COMIDA RÁPIDA Y ALIMENTOS QUE PROMUEVEN HáBITOS ALIMENTARIOS INSANOS

NO PROHIBIR EL CONSUMO DE ALIMENTOS COMO BOLLERÍA, REFRESCOS...PERO EVITAR TENERLOS EN CASA

PLANIFICAR LA CENA EN FUNCIÓN DE LA COMIDA



EL AGUA ES LA MEJOR BEBIDA PARA ACOMPAÑAR LAS COMIDAS Y CALMAR LA SED



ALGUNOS CONSEJOS PARA SEGUIR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN CASA

MOSTRAR EJEMPLOS QUE REFUERZEN BUENOS HáBITOS, PRINCIPALMENTE PONIÉNDOLOS EN CASA TODA LA FAMILIA



¡ PROMOVER LA ACTIVIDAD FÍSICA EN FAMILIA ES BUENO PARA TODOS !



- CONTRIBUYE A DESARROLLAR LAS CAPACIDADES DE LOS NIÑOS Y NIÑAS: COORDINACIÓN, AGILIDAD Y EQUILIBRIO
- FORTALECEN SUS MÚSCULOS Y HUESOS
- MEJORAN SU AUTOESTIMA Y RENDIMIENTO ESCOLAR
- LES FACILITA A TENER UN PESO SALUDABLE



MODELO DE MENÚ SEMANAL

Primer plato	Segundo plato	Pan	Bebida	Postre
Pasta o arroz	Carne	1 ración	Agua	Fruta (puede complementarse con leche o postre lácteo)
Legumbre + verdura	Pescado	1 ración	Agua	
Verdura + patatas	Huevos y/o ensalada	1 ración	Agua	
Legumbre + patatas	Ensalada o verdura	1 ración	Agua	
Pasta o arroz	Pescado	1 ración	Agua	

